

Zeitschrift: Das neue Leben - Im Lichte neuzeitlicher Erkenntnis : monatliche Zeitschrift und Ratgeber über alle Gebiete der Lebensreform

Herausgeber: A. Vogel

Band: 1 (1929-1930)

Heft: 8

Artikel: Herbstzeitlose

Autor: S.V.

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-968566>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 07.02.2026

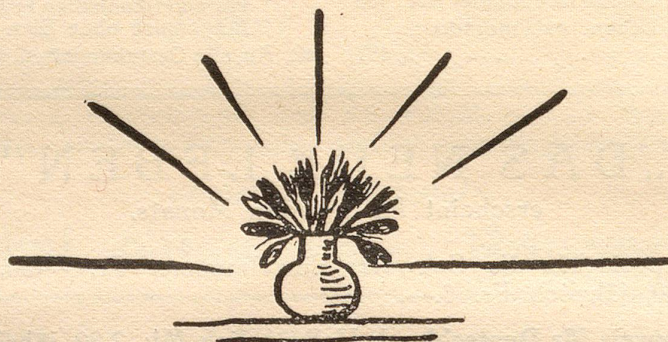
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Schon blüht die Zeitenlose,
 Schon ist der Herbst uns da!
 Entblättert ist die Rose
 Und kalte Zeiten nah.

Ich hab' die Sonn' im Herzen,
 Ist auch der Winter trüb,
 Ich tilge Gram und Schmerzen,
 Das ist das Glück, das blieb!

S. V.



ENTWERTETE NAHRUNG.

Wenn der Vegetarismus lange Jahre keinen Siegeszug durch die Lager der Völker halten konnte, war es nicht zuletzt auch wegen dem Umstande, dass die gewählte Nahrung durch die Zubereitungsart fast entwertet worden war.

Obschon vor allem die Getreideprodukte schon in der Mühle durch unrichtiges Mahlverfahren und durch ledigliches Verwenden der innern weissen Schichten ihren Wert fast ganz einbüßen müssen, ist doch der grösste Fehler früherer Vegetarier in der Küche geschehen, und zwar durch das Abbrühen der Gemüse.

Immer mied ich in meiner frühern Jugend die hageren Vegetarier mit ihren bleichen Gesichtern mit einer gewissen vorsichtigen Scheu, denn sie schienen mir etwas unheimliche, eigene Gesellen zu sein. Später, als ich die grossartigen Entdeckungen der Ernährungswissenschaft studiert und die Vorzüge einer rein pflanzlichen Ernährung, jedoch auch deren richtige Zubereitung kennen gelernt hatte, da begann ich zu begreifen, warum die damaligen Vegetarier so schlecht aussehen mussten.

Öfters hatte ich Gelegenheit, zuzusehen, wie die Hausfrauen das Gemüse zubereiteten, indem sie alles im Wasser abkochten und